ECM LE MAG!

AUTOMNE 2017

N°5

AROMATHÉRAPIE DE LA RENTRÉE

LA CHUTE DE CHEVEUX

THÉORIE ET RECETTES
MESSIEURS LUTTEZ CONTRE LA CALVITIE !
CHEVEUX AFROS

SOINS VITAMINÉS APRÈS L'ÉTÉ !

INTERVIEWS : FAIRY COSMETIK & ADELIE ET CIE

2.50€

Edito

Charlie Marandet

Présidente et co-créatrice de l'association, et passionnée de cosmétique maison.
Fondatrice du blog " Les Cosmétiques de Lilith" et Gérante de la boutique " Le Jardin de Lilith "
Elle espère de tout coeur que ce magazine vous plaira.



"L'automne est un andante mélancolique et gracieux qui prépare admirablement le solennel adagio de l'hiver."
George Sand / François le Champi

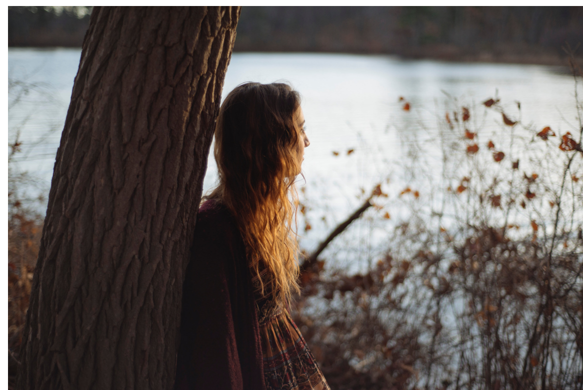
C'est l'Automne...
Et avec cette remarquable saison aux tons ocres, les arbres s'ornent de couleurs, avant de renoncer à leurs parures.
Et, comme les feuilles, nos cheveux chutent.
À ECM, nous avons donc décidé de leur consacrer un numéro.
Chute de cheveux, calvitie, cheveux afros... Vous saurez tout !
Afin de préparer l'hiver, nous parlerons soins vitaminés.
Et n'oublions pas la rentrée et ses impondérables.
Pour ne pas faiblir, nous aborderons donc bien-être et aromathérapie !
Ce numéro, un peu allégé du fait des vacances de nos bénévoles, vous est exceptionnellement offert.
Nous espérons qu'il vous plaira et vous donnera envie de suivre et soutenir notre association.
À très bientôt,
Belle lecture.

SOMMAIRE

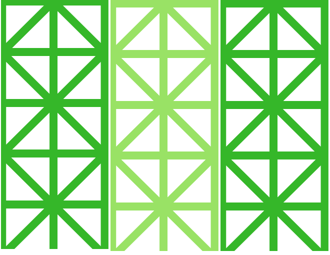












Vos Anecdotes

Recueillies par Orlane Garreau

Le henné et moi

Un classique... Oublier de mettre des gants pour appliquer un henné. J'ai eu les mains orange fluo pendant une semaine. Virginie

cire d'abelle et liniment

Une fois je n'ai chauffé qu'une petite partie de mon macérât de calendula avec ma cire d'abeille pour faire mon liniment et lorsque j'ai eu fini il y avait des petits grains de cire dedans. Je me suis dit pas grave je chauffe le tout et roule ma poule! Sauf que ma puce est venue me chercher pour je ne sais plus quoi et que je me suis souvenue du liniment sur le feu que quand j'ai entendu le gaz pétiller à cause du liniment qui débordait partout! Résultat plus de grains de cire mais un liniment assez foncé, assez liquide, mais qui a fait son office quand même après tout. Anne

Vitamine E

J'ai versé ma vitamine E dans ma préparation pour baume à lèvres en oubliant qu'il n'y avait pas de codigouttes.. Ce qui a transformé le "quelques gouttes" en "1/2 flacon" de vitamine E dans ma préparation. Anne

Première crème

Ma première et unique crème: je n'ai pas compris le principe et le fait qu'il fallait passer l'émulsion d'une température chaude à froide pour que ça prenne. Comme cela ne marchait pas j'ai vidé la boite d'Olivem 1000 dans ma tambouille.
Ça ne prenait pas et quand enfin je me suis décidé à mettre ma préparation dans du froid, ça a donné une sorte de beurre. Nanna



Micro-ondes

Quand tu fais un soin au beurre de karité, à l'huile d'argan et aux oeufs et que tu mets le tout au micro-ondes ... forcément l'oeuf cuit. Laurene

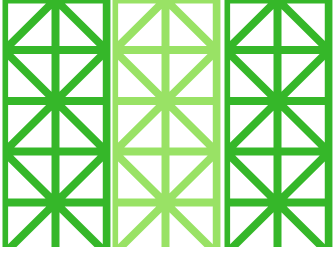
Surprise !

Pour un shampooing solide j'ai voulu utiliser des moules à pop cakes, en forme de bouche, coeur, cadeau etc. Le souci c'est qu'il y a l'encoche pour le bâtonnet. Je me suis dit qu'en mettant une boulette de cellophane, ça éviterait ma préparation de couler dedans. Je mets ma préparation, j'attends un peu que ça prenne et tasse bien (ou plus exactement, j'essaie de remettre ce qui avait un peu débordé dans le moule pour que la forme soit parfaite et hop au congélateur. Au moment du démoulage, je retire délicatement la boulette.. Mon plan a fonctionné ! Ah bah non, pour le 4ème shampooing impossible de trouver la boulette, je regarde sur la table, par terre, je fouille je fouille... Bon il faut se rendre à l'évidence, j'ai fait un shampooing version galette des rois, j'aurai une "fève" en cellophane sous la douche. AnnSo.



Zoom

ECM défend les petits artisans et les consommateurs



ECM défend les petits artisans et les consommateurs

Rédacteur : Charlie Marandet

ECM souhaite, pour ce numéro, revenir sur la législation cosmétique.

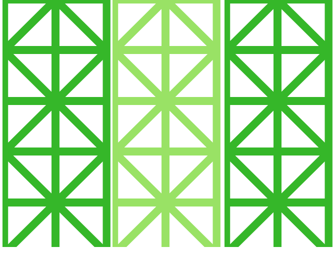
Adhérents, lecteurs, cosméteurs, sachez qu'il est interdit de vendre ses cosmétiques maison.
« Naturel », « Fait main », « maison », ne veut pas dire « bon » ou « sécuritaire ».
Un produit mal fabriqué, mal formulé, peut entraîner d'importantes conséquences, allant de simple allergie à un passage à l'hôpital.

Un artisan qui s'installe doit fabriquer dans un laboratoire, en respectant les « bonnes pratiques de fabrication », et faire valider ses recettes par un toxicologue.
Ce toxicologue vérifiera la recette, en réalisant une « évaluation de sécurité ».
Il pourra ainsi indiquer s'il existe un souci sur celle-ci.
Les produits sont testés en laboratoire, notamment en ce qui concerne leur stabilité et leur conservation.

Pourquoi revenons-nous sur ce point ?
Parce que les « boutiques illégales » pullulent.
Non seulement, c'est une concurrence déloyale pour les petits artisans qui ont dépensé des sommes folles pour vous proposer des produits sécuritaires, et qui paient des charges sur leur entreprise, mais surtout, ces produits vous mettent en danger !
Souvent fabriqués dans une cuisine, au milieu des aliments, avec des mesures d'hygiène insuffisantes, et des conservateurs inutiles, comme parfois l'EPP, et par des personnes non qualifiées « ayant senti le bon filon » ils peuvent ruiner votre santé !

Ne pensez pas qu'en mettant de côté les cosmétiques traditionnels pour vous diriger vers ces produits vous vous protégez.
Au contraire.

Lorsque vous réalisez vos cosmétiques maison, vous êtes responsables des mesures d'hygiène, de la composition et de vos recettes.
Là, vous achetez en « ignorance de cause » : rien ne vous prouve la qualité de la formulation, ou, par exemple, que le contenant n'a ne serait-ce qu'été désinfecté avant utilisation.

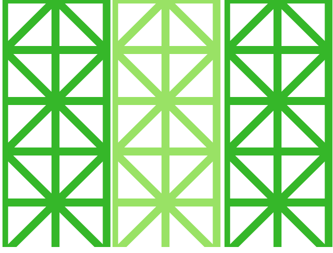


ECM défend les petits artisans et les consommateurs

De même, les « kit recettes » fleurissent sur la toile : sachez que pour la plupart d'entre eux, la législation n'est pas respectée.
À partir du moment où l'on vous donne une recette et les éléments pour la réaliser, le produit doit être validé par un toxicologue.
Très souvent ces recettes ne sont pas stables, et mal formulées.

Sachez que les artisans qui s'installent veulent faire au mieux.
Ils croulent souvent sous les charges.
Ils réalisent leurs produits avec amour, et recherchent la qualité avant tout.
N'hésitez pas à vous tourner vers eux.
Majoritairement, leurs produits ne sont pas plus chers, le sont même souvent moins et vous apportent la qualité et la sécurité.
Chaque fois que vous vous tournez vers une « boutique illégale », vous participez, malheureusement, et sans le savoir, aux difficultés que rencontrent ces artisans.

Dossier :
La Chute de Cheveux



La chute de cheveux

Rédacteur : Charlie Marandet

Avec l'automne qui arrive, nos cheveux font grise mine et tendent à chuter, recouvrant le sol de notre salle de bain.
Pas d'inquiétude, ECM vous dit tout ce qu'il faut savoir !

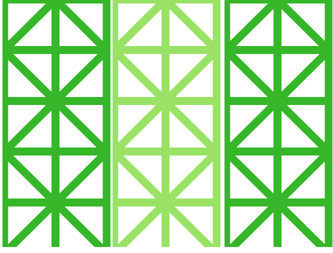
Le cheveu

Les cheveux sont des poils : ils font partie du système pilaire.
Ils prennent naissance dans le follicule pilo-sébacé, à l'intérieur du derme.
Les poils sont répartis sur toute la surface du corps.
Les cheveux font partie des poils que l'on dit « terminaux », « matures » car ils sont pigmentés, épais, et longs.
Ils se distinguent par exemple du duvet.
Les cheveux sont entre 100 000 et 150 000 fois plus abondants chez la femme.
Leur durée de vie se situe entre 2 et 7 ans.
La pousse est en moyenne d'environ 1 cm par mois.





La « pousse » se déroule en 3 étapes, que l'on appelle anagène, catagène, télogène :
*Le cheveu pousse sur environ 3 ans. C'est l'anagène.
*La pousse s'interrompt avec une rupture de la liaison « bulbe – papille » ; cette étape dure environ 3 semaines, c'est l'étape catagène.
*Le cheveu mort est éliminé. Cette étape dure environ 3 mois, c'est la télogène.



La chute de cheveux

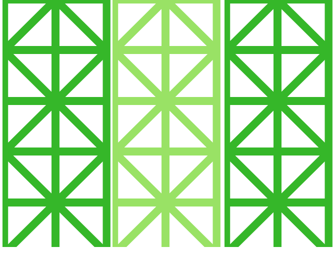
La chute, pourquoi ?

Il existe plusieurs causes aux chutes de cheveux. La plus courante est appelée l'effluvium télogène. Il s'agit d'une perte de cheveux temporaire.

Cette perte dépend de plusieurs facteurs :
*L'âge,
*La nature du cheveu,
*Le séchage agressif (par exemple friction avec une serviette en coton, sèche cheveux..)
*Les saisons (c'est à l'automne et au printemps que la chute de cheveux est plus importante)
*La fatigue,
*Des carences,
*Des coiffures agressives (chignon, queue de cheval)
*Lors bouleversements hormonaux (fin d'une grossesse, ménopause, changement de pilule).
*Lors de la prise de certains médicaments
*Lors d'un stress
*Après une forte fièvre...

Il est normal de perdre jusqu'à 100 cheveux par jour.
Si vous en perdez plus, consultez.
De même, la chute saisonnière ne doit pas durer plus de 3 mois.





La chute de cheveux

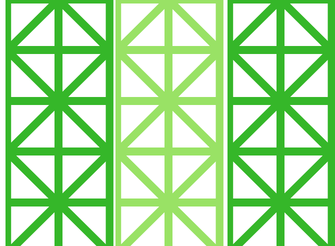
Éviter la chute

Pour éviter ou enrayer une chute de cheveux, il existe différentes solutions :

* Utiliser des soins anti-chute (retrouvez des recettes dans ce dossier)
* Vivre sainement
* Varier son alimentation et lui intégrer des germes de blé, du chocolat noir, des légumineuses, des huiles (olive, lin, noix...), des amandes, de la spiruline, des protéines de soja.
* Prendre des vitamines : les principaux besoins en vitamines et en oligo-éléments de vos cheveux sont la vitamine B12 et le fer. Vous pouvez privilégier aussi les aliments et compléments alimentaires riches en vitamines A, E, F et B (B4, B5, B6, B8), acides gras et autres oligoéléments tels que le cuivre et le magnésium.
Les acides aminés à ne pas oublier.
Par exemple :
* La méthionine et la cystéine, qui entrent dans la composition de la kératine et aident à prévenir la chute,
* L'arginine qui favorise leur croissance,
* La glutamine permet de les renforcer.



* Prendre soin de son cuir chevelu par des massages par exemple surtout sur cheveux sec
* Ne pas multiplier les shampoings, les brushing ou autres agressions
* Utiliser des serviettes en microfibre
* Utiliser des accessoires cheveux adaptés
* Consulter un dermatologue



Le graal du bain d'huile



Ingrédients

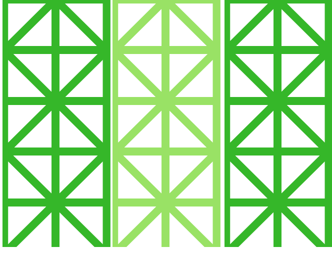
Caprylis : 40%
Huile de Ricin : 10%
Huile de Coco : 5%
Huile de Moutarde : 15%
Huile d'Hibiscus : 15%
Huile d'Argan : 5%
Huile de Brocolis : 10%

Procédé de fabrication

À froid, mélangez vos huiles !

L'huile de Ricin fortifie, régénère et favorise la pousse, l'huile de Coco nourrit et lisse la fibre capillaire, l'huile de Moutarde favorise la pousse et limite la chute de cheveux.
L'huile d'Hibiscus gaine, nourrit, apporte de la brillance ; l'huile d'Argan apporte brillance et éclat, l'huile de Brocoli a un effet conditionneur, maintient l'hydratation et nourrit le cheveux. Le Caprylis a un effet lissant et gainant en plus d'être une base sèche.

Appliquez l'huile de l'avant (vers le front) à l'arrière. Massez vous le cuir chevelu, doigts écartés. Massez-vous aussi la base du crâne, la tête en bas, pour vous faciliter les choses.
Prenez le temps, détendez-vous. Reprenez un peu d'huile, et appliquez-la sur les longueurs. Répartissez bien sur l'ensemble. Une fois fini, coiffez-vous, réalisez un chignon par exemple, afin de ne pas mettre de l'huile partout ! Laissez poser quelques heures ; vous pouvez dormir avec, mais au bout d'un moment, le cheveu ne peut pas "avaler" plus, donc ce n'est pas forcément utile.
Selon votre type de cheveux, espacez plus ou moins les bains d'huiles. Mais une fois par semaine pour les cheveux les plus "demandeurs" est plus que suffisant.



Masque anti-chute



Le henné neutre renforce la fibre capillaire.
La poudre d'Amla réduit la chute de cheveux, augmente la masse et le volume capillaire. Elle améliore la pousse et les rend plus résistants.
La poudre Baheda renforce les cheveux et stimule la pousse. La Kachur Sugandhi active la pousse, rend les cheveux plus épais et brillants.
La poudre de guimauve peut être ajoutée pour aider à démêler. La Provitamine B5 est un fortifiant capillaire qui participe à la croissance et contre la chute de cheveux. L'hydrolat de Romarin prévient la chute de cheveux. L'huile végétale de Ricin favorise la pousse.

Ingrédients

Amla : 7,5%
Baheda : 7,5
Kachur Sugandhi : 7,5%
Henné neutre : 5%
Guimauve : 3%
Hydrolat de Romarin : 7%
Eau : 53,5%
Ricin : 4,5%
Glycérine : 3%
Provitamine B5 : 1,5%

Matériel

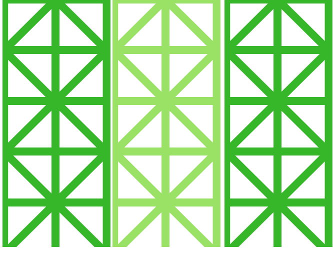
- Bol en bois
- Balance de précision
- Cuillère en bois

Procédé de fabrication

Désinfectez votre plan de travail, votre matériel de fabrication, et vos mains.
Pesez et mélangez vos poudres correctement, puis "mouillez" avec les ingrédients restants.
Ajoutez l'eau chaude, et progressivement, jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
Avec les doses précisées dans le masque vous devez obtenir une pâte ni trop liquide ni trop épaisse et facilement applicable.

Application

Il s'agit d'un masque "minute" qui se prépare et s'utilise donc de suite, d'où l'absence de conservateur.
Il s'applique comme un henné. Mouillez vos cheveux, essorez-les, appliquez, et laissez poser entre 20 et 30 min. Rincez abondamment. Il n'est pas nécessaire de laver vos cheveux après ce masque.



Synergie d'huiles essentielles par D.Baudoux

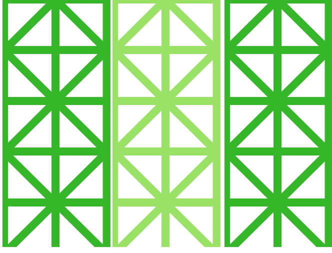
Ingrédients :
HE Rosmarinus officinalis CT verbénone (Romarin à verbénone) : 1 ml
HE Aniba rosaeodora (Bois de rose) : 1 ml
HE Cedrus atlantica (Bois de Cèdre Atlas) : 1 ml
HE Citrus limomum (Citron) : 2 ml
HE Pistacia lentiscus (Lentisque pistachier) : 0.5 ml
HE Cananga odorata totum (Ylang-Ylang complète) : 0.5 ml
HV Argania spinosa (Argan) : 4 ml

Matériel
- Bol
- Pipette graduée et entonnoir
- Fouet

Procédé de fabrication
Désinfectez votre plan de travail, votre matériel de fabrication, votre contenant et vos mains.
Mélangez à froid.



Utilisation :
3 à 5 gouttes du mélange dans une noix de shampooing tous les deux jours.
Si vos shampoings sont espacés de plus de deux jours, ne les multipliez pas exprès.



Shampoing Solide anti-chute



Ingrédients :

Tensioactifs solides : 63%
Huile végétale de ricin : 10%
Eau : 10%
Amla et de Kachur Sughandi : 10%
Silicone naturel : 3%
Panthénol : 2%
Maca Vital : 2%

Matériel

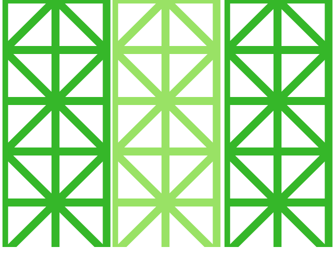
- Bol de volume suffisant
- Balance de précision
- Fouet, spatule
- Moule

Procédé de fabrication

Désinfectez votre plan de travail, votre matériel de fabrication, et vos mains.
Pesez vos ingrédients.
Dans un bol, mettez vos tensioactifs et votre eau. Mettez au bain marie, et mélangez tout doucement.
Ajoutez votre huile. Mélangez longuement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
Sortez du feu et ajoutez vos poudres et actifs. Mélangez.
Le tout doit bien être amalgamé.
Vous pouvez utiliser hors du feu un pilon pour écraser les tensioactifs selon leur consistance (selon les fournisseurs, il s'agit de poudre ou de petits vermicelles) et aider au mélange.
Mettez votre préparation dans un ou plusieurs moules. Évitez la formation de bulles d'air.
Votre préparation doit être bien compacte.
Laissez refroidir (vous pouvez le mettre au frigo ou au congelateur). Ne démoulez que lorsque votre shampoing est bien dur.
Attendez au moins 48h avant de l'utiliser.



Les Soins Vitaminés



Les Soins Vitaminés

Rédacteur : Clarisse Vaillier

À l'arrivée de l'automne, on regrette tous notre joli hâle acquis durant l'été. Mais le soleil a aussi des effets néfastes sur la peau, et la bichouner après l'été ne peut que lui être bénéfique pour une bonne rentrée dans les saisons froides. Que ce soit pour prolonger encore un peu le bronzage, ou bien pour restaurer l'élasticité de la peau, les soins gorgés de vitamines seront vos alliés pour les mois à venir !

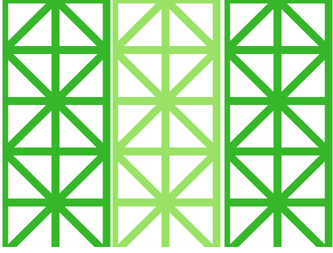
L'effet post-été sur la peau

L'exposition au soleil n'est pas sans effet sur la peau.
Si on apprécie le hâle procuré par les UVB, il ne faut pas oublier que le soleil peut être néfaste en cas d'exposition prolongée ou à des doses trop élevées.
C'est pourquoi, particulièrement pendant l'été où les doses d'UV reçues sont plus grandes que le reste de l'année, il faut prendre soin de sa peau.
Les UVA notamment sont responsables du vieillissement de la peau, qui va perdre de son élasticité et se relâcher.
On peut également observer des tâches pigmentaires, dûes à un dérèglement local de la production de mélanine.
Aussi, on ne rappellera jamais assez de bien se protéger et de limiter les expositions pendant les pics de soleil.
Mais des soins riches en vitamines et en agents relipidants sont tout de même les bienvenus au sortir de l'été, afin de chouchouter sa peau et lui rendre du tonus et de l'élasticité.



Quels sont les produits adaptés ?

On peut lister plusieurs ingrédients intéressants dans ce but :
*L'huile végétale d'argousier
*L'huile végétale d'avocat
*L'huile végétale de baobab
*Le macérât de calendula
*L'huile végétale de cranberry
*L'huile végétale de framboise
*L'huile végétale de figue de Barbarie
*L'huile végétale d'Inca inchi
*L'huile végétale de rose musquée
*L'huile végétale de tomate
*Vitamine E
*Collagène végétal
*Extrait de Bourgeons de Hêtre
*Panthénol (provitamine B5)
*Squalane végétal
*Extrait de Pépins de Lupin
*Macérât de Baies de Goji



Les Soins Vitaminés
Recettes

Les différents ingrédients peuvent être associés dans des préparations variées telles que les oléogels, huiles de massage, lait pour le corps, lotions toniques, ... En voici une petite sélection.

Oléogel "Bonne Mine "



Ingrédients

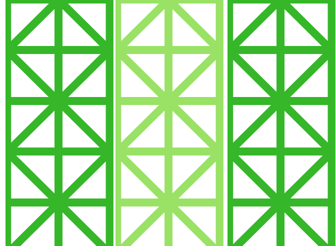
Gel d'aloe vera 60%
Hydrolat (menthe, cyprès ou cèdre) : 24,2%
Huile végétale de tomate : 15%
Conservateur type cosgard : 0,8%

Matériel

- Balance de précision,
- Bol,
- Fouet,
- Contenant.

Procédé de fabrication

Mélanger les ingrédients un par un en remuant entre chaque ajout. Conservez au frais pour une action encore plus dynamisante !



Les Soins Vitaminés
Recettes

Masque pour un teint éclatant et régénéré



Ingrédients

Huile végétale d'argousier 20%
Macérât de calendula 59.7%
Émulsifiant à base de sucrose laurate (gélisucre, sucragel, ...) 20%
Vitamine E 0.3%

Matériel

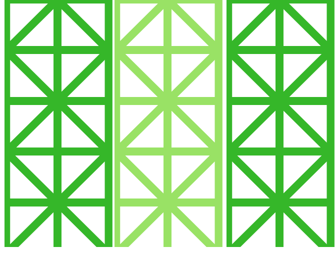
- Balance de précision,
- Bol,
- Fouet,
- Contenant.

Le p'tit + ECM : Ajouter une pointe de couteau de mica, dans les tons dorés/cuivrés, pour apporter un peu de satin dans le masque pour le plaisir des yeux !

Procédé de fabrication

Pesez l'émulsifiant dans un bol et les huiles végétales avec la vitamine E dans un autre. Ajoutez ensuite au goutte à goutte le mélange d'huiles végétales dans l'émulsifiant. Lorsque le gel huileux commence à se former, il est possible d'ajouter un peu plus rapidement les huiles. Fouettez tout du long pour former le gel huileux, jusqu'à ajout de toutes les huiles.

Appliquer sur peau propre et sèche, en évitant le contour des yeux et des lèvres, laisser poser quelques minutes. Rincer ensuite avec un peu d'eau claire pour émulsionner le masque qui va se transformer en lait, puis rincer abondamment. Un vrai plaisir !



Les Soins Vitaminés Recettes

Masque minute pour un teint lumineux

Ingrédients

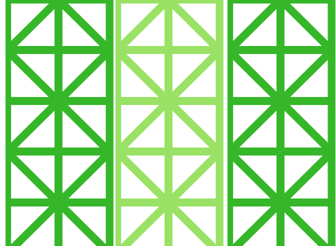
Yahourt (végétal ou animal)
Curcuma

Matériel

- Bol,
- Fouet,

Procédé de fabrication

Mélangez une cuillère à café de curcuma à un peu de yahourt, et appliquer sur une peau propre et gommée, en évitant le contour des yeux et des lèvres. Laisser poser quelques minutes puis rincer à l'eau claire.



Les Soins Vitaminés
Recettes

Lait embellissant pour le corps



Ingrédients

Huile végétale de baobab : 7%
Huile végétale de buriti : 5%
Olivem 1000 : 8%
Glycérine végétale : 3%
Hydrolat d'agrumes (fleur d'oranger, citron, orange,...) : 71.2%
Squalane végétal : 5%
Conservateur type cosgard : 0.8%

Matériel

- Balance de précision,
- Bol,
- Fouet,
- Contenant.

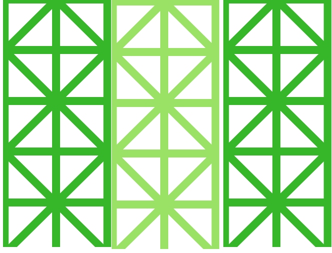
Procédé de fabrication

Ajoutez tous les ingrédients exceptés le conservateur et le squalane dans un bol.
Placez au bain-marie jusqu'à la fonte totale de l'émulsifiant. Sortez ensuite du bain-marie et fouettez énergiquement pendant 3 minutes.
Placez ensuite le bol dans un fond d'eau bien froide et continuez de fouetter pendant que la crème épaissit.
Ajoutez ensuite le conservateur et l'actif et mélangez bien entre chaque ajout.

Le p'tit + ECM : Ajoutez du mica clémentine et votre fragrance fruitée ou estivale préférée pour un soin encore plus gourmand !



Cheveux Afros



Cheveux afros

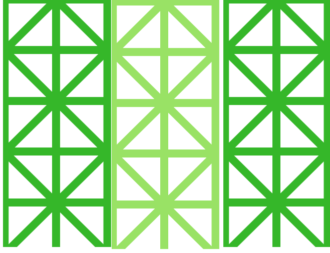
Rédacteur : Charlie Marandet

Les cheveux afros nécessitent, de par leur nature, des soins particuliers. Ils sont trop souvent mis de côté, et ECM avait à coeur de faire le point !

Les particularité des cheveux crépus

Les cheveux crépus ont une forme unique : alors que le cheveu européenne est rond, il est aplati, mais pousse en spirale, plus ou moins enroulée selon la frisure.
Son follicule pileux est incurvé, petit, et profondément implanté dans le cuir chevelu.
Il est cependant fragile, et s'arrache facilement.
Le sébum qu'il produit est épais, et a du mal à se répartir sur la fibre capillaire.
Insuffisant, il rend le cheveu sec, peu protégé, cassant.
Ce qui donne l'impression qu'il ne pousse pas.
Même si la pousse est plus lente que sur un cheveu lisse, c'est surtout cette cassure qui en est la cause.
Les agressions diverses subies au quotidien (shampoing, froid, pollution, eau calcaire) empirent ces soucis.





Cheveux Afros

À ne pas faire !

*Utiliser des produits qui vont alourdir le cheveu, même s'ils sont secs.
*Le coiffage à sec : coiffez sur cheveux humides.
*Les tressages trop serrés qui tirent sur le follicule pileux et entraînent son arrachement et peuvent entraîner une alopécie de traction.
*Les lissages et défrisages qui abîment vos cheveux.

L'entretien des cheveux crépus.

Réalisez des shampoings réguliers mais pas tous les jours.
Utilisez des shampoings doux, nourrissants et massez votre cuir chevelu pour libérer le sébum.
Après shampoing, réalisez un après shampoing et/ou un masque.
Hydratez et nourrissez vos cheveux.
Avant coiffage, utilisez un soin.

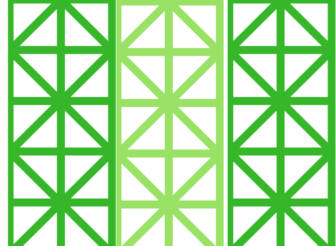
Privilégiez les soins naturels.

Les cheveux crépus apprécient en général les huiles végétales.
En voici quelques unes.
*L'huile de coco nourrit, protège et adoucit
*L'huile de germes de blé répare les cheveux cassants et abîmés.
*L'huile de Sapote

Réalisez des bains d'huile, une fois par semaine par exemple.
Laissez poser toute la nuit sous une serviette.

Choisissez des masques riches en beurres végétaux avec du beurre de karité.





Bain d'huile "Terres d'Afrique"

Ingrédients

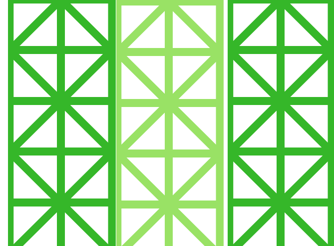
Beurre de Karité : 15%
Huile d'Abyssinie : 43%
Huile de Baobab : 42%

Matériel

Bain marie
Bol
Fouet

Procédé de fabrication

Désinfectez votre plan de travail, votre matériel de fabrication, et vos mains.
Pesez vos ingrédients.
Faites fondre votre beurre de karité au bain-marie puis sortez-le. Ajoutez vos huiles.
Mélangez et appliquez sur votre chevelure.



Masque nourrissant

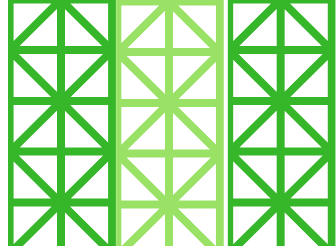
Ingrédients
Eau déminéralisée : QSP100%
Glycérine végétale : 6%
Beurre de karité : 5%
Huile de sapote : 5%
Caprylis : 5%
Conditionneur végétal : 8%
Actif hydratant (panthénol, hydractif, complexe hydratation intense au choix) : 2%
Conservateur : QSP100%



Matériel

- Bain marie
- Bols
- Fouet
- Balance de précision

Procédé de fabrication
Désinfectez votre plan de travail, votre matériel de fabrication, et vos mains.
Pesez vos ingrédients.
Réalisez une émulsion en deux phases.
À température, retirez du feu.
Mélangez.
À froid, ajoutez votre actif et le conservateur.
Conservez entre 1 et 3 mois selon le conservateur choisi.



Cheveux Afros
Les recettes

Crème capillaire sans rinçage

Ingrédients

Eau déminéralisée : QSP100%
Conditionneur végétal : 6%
Huile de Sapote : 10%
Conservateur : QSP100%
Actif hydratant (panthénol, hydractif, complexe hydratation intense au choix): 2%

Matériel

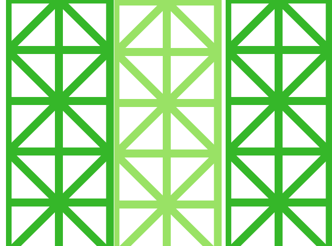
- Bain marie
- Bols
- Fouet
- Balance de précision

Procédé de fabrication

Désinfectez votre plan de travail, votre matériel de fabrication, et vos mains.
Pesez vos ingrédients.
Réalisez une émulsion en deux phases.
À température, retirez du feu.
Mélangez.
Àfroid, ajoutez votre actif et le conservateur.
Conservez entre 1 et 3 mois selon le conservateur choisi.



Messieurs, luttez contre la calvitie



Luttez contre la calvitie

Rédacteur ; Charlie Marandet

Messieurs, vous êtes gênés par ce petit côté dégarni ? Pas d'inquiétude, ECM vous dit tout !

La calvitie, c'est quoi ?

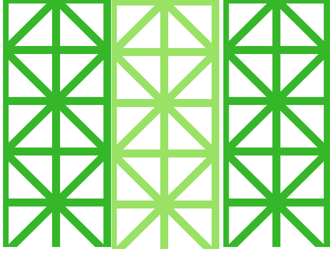
La calvitie est un phénomène principalement masculin, qui apparaît entre 20 et 35 ans, parfois plus tard.
Le plus souvent, la chute de cheveu chez l'homme est programmée génétiquement et est liée à des facteurs hormonaux.
On l'appelle l'Alopécie Androgénétique.
La faute en revient à une enzyme qui va agir sur la testostérone et entraîner un raccourcissement des cycles de vie du cheveu, ainsi qu'une surproduction de sébum. Ce dernier va étouffer les follicules pileux.
Les cheveux vont s'affaiblir, s'affiner, tomber plus rapidement et, une fois le nombre de cycles épuisé, cesser de repousser.
Comme pour une chute saisonnière, d'autres causes peuvent être responsables :
*Le stress ou une angoisse prolongée.
*Une alimentation déséquilibrée, carencée en certaines vitamines
*Des shampooings trop agressifs pour le cuir chevelu.
*Certains médicaments peuvent aussi être responsables d'une chute importante des cheveux.



Que faire ?

Pour lutter contre la calvitie, il faut en identifier la cause.
Si elle est extérieure, il suffira ensuite de la traiter. Si elle est hormonale et génétique, c'est moins évident.
Certains médicaments peuvent ralentir la chute, certains sous forme de lotion, d'autres sous forme de comprimés.
Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter.

La calcivite héréditaire ne peut être stoppée, seulement ralentie.
Voici quelques solutions :
*Évitez de porter de chapeau, bonnet, casquette
*Évitez les gels coiffants.
*Prenez des vitamines et compléments alimentaires type zinc, fer, manganèse, acides aminés essentiels et vitamines A, E et B.



Luttez contre la calvitie

*Évitez les shampoings agressifs
*Évitez les séchages chauffants
*Utilisez des produits naturels comme des huiles essentielles.
Par exemple de l'huile essentielle de romarin (fortifiante), de l'huile essentielle de cèdre de l'atlas (pour la repousse) et de l'huile essentielle d'arbre à thé (assainit et active la microcirculation).

Ajoutez 1 ou 2 gouttes de chaque dans votre shampoing. (utilisation minute) et massez votre cuir chevelu en l'appliquant.
*Évitez les silicones qui peuvent étouffer le cheveu
*Utilisez des huiles de soin :
Mélangez de l'huile de ricin et de nigelle à part égale, et ajoutez-y de l'huile essentielle de lavande vraie à 2% et de romarin à 0,5%.
Appliquez 1 à 2 fois par semaine.

Le petit + ECM :
Détendez-vous en vous massant le cuir chevelu.
Définissez un axe central, et placez vos mains de chaque côté.
Avec le bout de doigts et sans les ongles, et exercez des mouvements circulaires.
Appuyez de manière à décoller les racines.
Ne frottez pas afin de ne pas provoquer d'irritations.
Évitez les tempes et leurs terminaisons nerveuses.

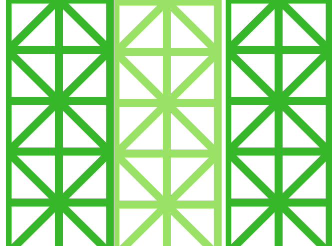




Adélie et Cie

Bougies artisanales

Interview Adélie et cie



Interview

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Sandrine, j'ai 47 ans, j'habite en Haute Savoie et suis Gérante de la boutique Adélie et Cie depuis 2015.

Pouvez-vous nous parler de votre parcours professionnel ?

J'ai un parcours un peu éclectique !
J'ai fait mes études dans le secteur des Assurances et du droit. J'ai travaillé dans ce domaine pendant quelques années.
Je suis passée aussi par la vente en grand magasin, et à la gestion au service Intendance d'un collège !
Mais ma passion première, dans laquelle j'aurai souhaité « percer » est le créatif (dessin, peinture, travaux manuel de création ...).



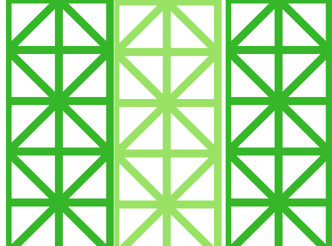


Qu'est-ce qui vous a donné envie d'ouvrir votre propre entreprise ?

En premier ma passion pour le créatif et ensuite le fait que depuis quelques années je suis entrée dans une démarche du « fait-maison » pour beaucoup de choses de la vie quotidienne. Je confectionnais mes propres bougies et en offrais autour moi. La demande faisant ... Adélie et Cie est née.

Depuis combien de temps connaissez-vous le << monde de la cosmétique HM >> ?

Cela doit faire 6 ans maintenant.
J'ai commencé à faire mes propres savons saponifiés à froid.
Car en ce temps je les achetais à une petite artisane qui en faisait et je me suis dis «pourquoi pas essayer » et de là (après des mois de recherches et de lecture) tout s'est enchainé ... ça devient vite addictif (rires)



Interview

Avez-vous été << consommatrice >> avant d'être << distributeur >> ?

Oh que oui, et je le suis encore quand des produits artisanaux me plaise, je n'hésite pas. J'aime l'artisanat et découvrir d'autres univers.

Pourquoi avez-vous choisi ces produits-là en particulier ?

Je voulais vraiment proposer quelque chose de « fait-main » et vu que mes bougies plaisaient beaucoup à mon entourage je me suis lancée. Je les remercie d'ailleurs de m'avoir encouragée et poussée dans cette voie.

Que pouvez-vous nous dire sur vos produits ?

Mes produits sont à base de cires de soja et colza, sans OGM et biodégradables. Les parfums que je sélectionne répondent tous à la norme internationale de qualité et de sécurité IFRA.
Ils sont labellisés PETA .



Avez-vous des projets de développement ?

J'ai toujours pas mal d'idées qui me passent par la tête ! (sourire) On verra , l'avenir est certainement prometteur ...

Quelles difficultés avez-vous rencontré en montant votre entreprise ?

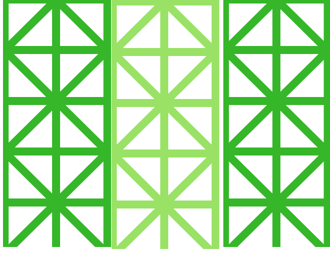
Pas de grosses difficultés en général. Je dirais que le côté administratif n'est jamais évident quand on débute une entreprise. Ensuite le plus long est de créer le site en ligne. Je me suis débrouillée seule (et j'en suis fière d'ailleurs) et j'ai eu souvent l'occasion « de m'arracher les cheveux » (rires) , j'ai persévéré de longs mois, sans lâcher prise et, croyez-moi, parfois on est pas loin de tout envoyer en l'air.



ECM remercie Adélie et Cie



Ingrédients : L'huile de Ricin



L'huile de Ricin

Il y a une huile végétale qui fait fureur lorsque l'on veut avoir des cheveux longs et forts (…et des poils aussi !), c'est l'huile de Ricin. Incontournable dans la recherche du Graal du cheveu ou des cils de déesse, vous saurez tout sur « Ricinus communis », l'huile aux multiples bienfaits (y compris lubrifier des moteurs…) !

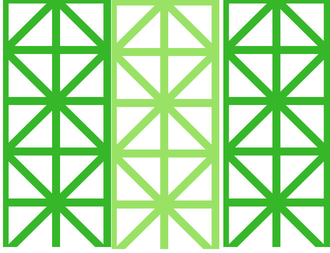
L'huile de ricin

L'huile de Ricin est extraite des graines d'une jolie fleur appelée Ricinus communis, une Euphorbaciée.
Les graines se trouvent dans le fruit (recouvert de piquants verts ou rouges).
Lorsqu'il est mûr sa coque sèche et s'ouvre pour libérer 3 graines très riches en huile.





Avec une masse volumique de 0,945 – 0, 965 g/cm3, c'est l'huile végétale la plus dense, donc avec une viscosité très importante.
Riche en acide gras mono-insaturés, c'est l'acide ricinoléique qui nous intéresse pour nos cosmétiques.
Son efficacité est reconnue depuis l'Antiquité, notamment par Cléopâtre qui l'utilisait comme démaquillant.



L'huile de Ricin

Ses bienfaits pour les cheveux

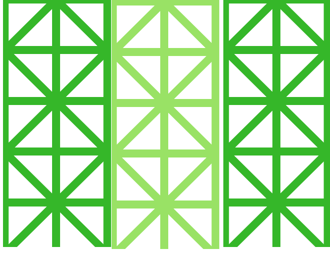
Idéale pour les cheveux secs, cassants, elle fortifie, réhydrate et favorise la croissance des cheveux.
Volume, repousse, brillance, chute, elle vous aidera à retrouver une chevelure de sirène !
Vous pourrez en mettre dans vos shampooings, après-shampooings, en faire des bains d'huile ou des masques (compte tenu de sa viscosité, n'hésitez pas à «couper» l'huile de ricin avec une autre huile plus fluide).
Pour la chute des cheveux, il est recommandé de masser son cuir chevelu.
Appliquez quelques gouttes au niveau des racines et masser jusqu'à complète pénétration, puis laisser agir (toute la nuit par exemple).





Et bien d'autres atouts

L'huile de ricin s'emploie pour fortifier les cils, les sourcils, mais aussi les ongles.
C'est une alliée de choix pour les ongles mous, dédoublés ou cassants (effectuez régulièrement un massage des cuticules avec un peu d'huile de ricin).
Vous l'utiliserez également pour estomper les taches brunes sur la peau ou pour la purifier.
C'est l'huile idéale pour vos produits de maquillage du fait de sa viscosité qui aide à disperser les pigments (rouges à lèvres, khol, crayons pour les yeux,...).



L'huile de Ricin

Attention, ne pas confondre avec l'Huile de Ricin SULFATEE !

Au risque de se retrouver avec de belles irritations !
L'huile de Ricin ici aura subi un processus de « Sulfatation » (ajout d'un groupement anionique chargé négativement, hydrophile).
L'huile de ricin sulfatée aura donc une partie hydrophile (au contraire de l'huile de base qui est hydrophobe), elle pourra donc se mélanger à l'eau pour disperser des huiles végétales ou essentielles, entrer dans la composition des eaux micellaires ou des lotions démaquillantes avec ses propriétés de tensioactif.

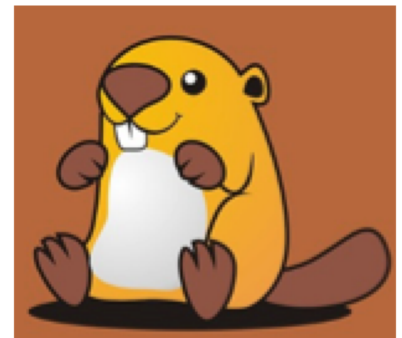
Pas si inoffensive que ça !

La Ricine (composé toxique) est enlevée par filtration après la pression à froid, néanmoins, cette huile peut avoir un effet purgatif intense en cas d'ingestion.
Petit « fun fact » : l'huile de Ricin était utilisée par les « Chemises noires » dans l'Italie fasciste, pour humilier les adversaires politiques, forcés à avaler de fortes doses qui provoquait des diarrhées!
L'huile de ricin a été utilisée avant la Seconde Guerre mondiale comme lubrifiant our les moteurs à combustion interne.
L'acide undécylénique et l'heptanal sont des composés intéressants pour l'industrie (esters de polyols, polyamide,…).

Le p'tit + ECM

De l'huile de castor !!

En anglais, l'huile de ricin se dit « Castor oil ». Vous verrez surement cette appellation dans les listes d'ingrédients de vos produits (Inci). Si le nom a été conservé, nous ne sacrifions plus les castors, mais historiquement le castoréum (sécrétion des glandes des castors) était utilisé pour le même usage que l'huile de ricin maintenant. Au passage, castor se dit beaver en anglais !



Interview : Fairy Cosmétik



Fairy Cosmetik :
Un chemin où Nature, Plaisir et Simplicité se réunissent.

Depuis quand fais-tu de la cosmétique maison ? Comment as-tu découvert la cosmétique maison ?

Depuis 2012 environ, et la révélation fût marrante !
J'ai toujours aimé mes cheveux, et j'ai toujours aimé les chouchouter. Mais j'étais, comme tout le monde, inconsciente des enjeux cosmétiques. Fin 2011, j'ai fait un lissage brésilien, et je ne le regrette pas.
Car ça m'a permis de découvrir la vérité sur les cosmétiques !
En effet, j'ai fait ce lissage brésilien avec des produits de qualité, dans un salon de coiffure de renom, et j'ai acheté tout ce qu'il fallait avec pour avoir des cheveux de rêve.
Mais ce n'est pas du tout ce que j'ai eu ! Mes cheveux étaient devenus collants, poisseux, avec des pellicules... pendant plusieurs semaines ! J'ai essayé ce qui me paraissait le meilleur dans les circuits conventionnels pour retrouver mes cheveux : produits cosmétiques de luxe, produits de parapharmacie, et rien n'y a fait !

Du fond de mon désespoir, je me suis rappelée ce que disait ma grand-mère :
« le henné soigne tous les problèmes de peau et de cheveux ».
Je n'y croyais pas du tout, mais j'étais prête à tout pour retrouver mes beaux cheveux.
J'ai donc commencé à chercher où acheter du henné sur internet, découvert ainsi des sites et des blogs parlant de la composition, des matières premières, de la fabrication maison, du vrai sens des cosmétiques... et je ne me suis plus arrêtée.



Depuis quand tiens-tu un blog ?

Depuis un peu plus de quatre ans maintenant. Ça me fait penser que je n'ai pas encore organisé de concours pour fêter son dernier anniversaire ! je me rattraperai en septembre.

Pourquoi avoir choisi d'en créer un ?

D'abord, parce que je pense que la blogosphère est une source d'informations des plus importantes de nos jours.
J'ai énormément appris à mes débuts grâce à des blogs, puis je suis allée plus en faisant mes propres recherches, et en suivant des formations telles que l'aromathérapie à l'École Lyonnaise des Plantes médicinales, et les bases de formulation au CNAM Paris.
Petit à petit, je développais ma propre vision des cosmétiques maison, et je voulais enrichir les possibilités avec mes réflexions.

Es-tu testeuse pour certaines boutiques ? Lesquelles ? Depuis quand et comment es-tu devenue testeuse ? Pourquoi as-tu accepté ?

Je suis testeuse pour plusieurs boutiques de matières premières pour la cosmétique maison, mais pas que. Je suis testeuse régulière pour Dans ma Planète Beauté, Dans ma nature, MyCosmetik. Mais je fais aussi des tests ponctuels pour d'autres boutiques, comme le Jardin de Lilith, de Saint Hilaire ou Joli'Essence.
Mon premier partenariat date de septembre 2014, avec une boutique qui , actuellement, ne fait plus partie de mes partenaires. Avec le temps, je suis devenue plus sélective dans mes partenariats : mes partenaires proposent tous des produits d'excellente qualité, avec des qualités humaines et une éthique irréprochables. Les partenariats représentent un bon moyen pour les boutiques, surtout les petites boutiques qui n'ont pas les moyens de faire de vraies campagnes marketing, de gagner en visibilité, et de se faire connaître auprès du grand public. Et c'est ce que j'aime : Faire découvrir à mes lecteurs ces personnes passionnées et engagées, qui font un très bon travail pour proposer des produits de qualité, sans chichi !



Quelles sont tes matières premières préférées ?

Le choix n'est clairement pas évident ! J'adore découvrir et créer, mais il y a des produits qui me paraissent essentiels et polyvalents : le henné, le beurre végétal de karité, l'huile végétale de coco, l'huile végétale de ricin, l'huile végétale d'olive !
Mes cheveux étant naturellement très poreux, il est indispensable de les gainer.
Dans les matières premières disponibles sur le marché pour la cosmétique maison, il n'y a désormais pas de produits autre que le henné qui répondent à mes exigences, qui sont en grande partie les mêmes que celles des chartes bio : donc pas de quat, pas de BTMS, et pas de Conditionneur Emulsifier. Le henné est donc mon meilleur ami !
Sachant qu'en plus de gainer les cheveux, il les discipline, les fortifie, et leur apporte de la brillance.
Que puis-je demander de plus ?
J'adore les huiles végétales en général, qui sont déjà de supers complexes actifs purs. Chaque huile végétale est un produit cosmétique complet à elle-même ! Mais je dois absolument n'en choisir que quelques unes, ça serait sans grande hésitation le karité, la coco, le ricin et l'olive: ils permettent une variété de soins et de textures pour la peau et les cheveux, pour répondre à une multitude de besoins. Le karité est idéal pour des soins réparateurs en profondeur, les textures cocooning et les chantillys.



La coco est aussi très intéressante pour les chantillys, le soin des cheveux, les supports de massage, avec une odeur naturellement paradisiaque qui s'accroche à la peau!
Le ricin est une merveille pour mes cheveux, en soin des longueurs et en activation de la pousse, mais pas que : il fortifie cils et ongles, adoucit la peau, atténue les tâches pigmentaires !
Personnellement j'adore sa texture lourde pour le démaquillage, et pour le massage ! L'olive est une merveille locale avec mille vertus, bon marché, mais qui est souvent sous-estimée.
C'est un des meilleurs choix à mon avis pour le démaquillage, pour le soin de la peau en tant que base huileuse d'une crème, et pour le soin des cheveux.
Oh, j'ai oublié une autre petite indispensable : l'huile végétale de nigelle ! A la limite de la perfection, cette huile rééquilibre toutes les peaux, et leur donne de l'éclat.
C'est une huile essentielle de mes sérums pour le visage, et pour mes bains d'huile spécial pousse des cheveux.
Attention cependant à ne pas l'utiliser pure, car elle est justement trop active !

Peux-tu nous proposer une recette réalisée avec ces produits ?

Une recette avec tous ces produits ensemble, je ne sais pas si c'est une bonne idée !
Mais je peux vous proposer :
*Ma super chantilly à la cerise, évidemment customisable, mais avec une base toute simple de karité et coco
https://fairycosmetik.com/2016/12/15/chantilly-fondante-cerise-exquise/

*Mon mascara simple avec de l'huile de ricin (https://fairycosmetik.com/2015/03/20/mascara-noir-scintillant-ou-pas-a-base-daloe-vera/

*Mon élixir des impératrices qui sublime l'huile de nigelle, avec d'autres huiles que j'adore aussi pour une peau éclatante
https://fairycosmetik.com/2016/10/26/lelixir-des-imperatrices-serum-huileux-rose-nigelle-argan-et-figue-de-barbarie/

*J'ai malheureusement très peu parlé de l'huile d'olive sur le blog, mais je vais bientôt dédier un article avec plusieurs recettes à cette petite merveille dont je suis en train de tomber amoureuse !

Quelles sont tes recettes/réalisations favorites ?

J'aime toutes mes recettes, choisir des favorites c'est très dur !
Mais je peux dire que j'adore les chantillys pour le corps, les shampoings solides pour les cheveux, et les oléogels pour le visage.
Pour chaque recette, j'ai une base stable après plusieurs essais, que j'adapte en fonction de mes envies, de l'état de ma peau et de mes cheveux, et de mes stocks aussi.
Sachant que la base d'un produit cosmétique (phase aqueuse + phase huileuse) porte 80% de l'effet de ce produit, il faut s'appliquer à bien choisir sa base !



Depuis bientôt un an, tu organises des événements réguliers. Peux-tu nous en dire plus ?

Bien sûr ! J'adore échanger, partager, transmettre et découvrir, et pas que sur la blogosphère.
Dès 2013, j'ai commencé à organiser des rencontres entre cosméteuses, en Ile-de-France : des picnics, des ateliers de fabrication, des soirées papotage, des visites de salon bio... ce qui a vite donné naissance au groupe Les rencontres des cosméteuses – IDF (https://www.facebook.com/groups/576691722435405/).
Au bout de quelques années, je voulais organiser des événements avec une plus grande valeur ajoutée, et qui me représentent entièrement : je voulais surtout que chaque personne participante reparte avec au moins une connaissance supplémentaire, dans une ambiance fidèle à mon état d'esprit : ouverture, positivisme, pluralité, et humour !

C'est comme ça que les Caprices Fairy Cosmétik sont nés dès Janvier 2017 : des rencontres trimestrielles, dans des lieux originaux, pour redécouvrir à chaque fois une notion cosmétique essentielle, une marque cosmétique engagée et une inspiration green. Et bien sûr, pour échanger avec d'autres passionnées !
Et en avant-première, je vous annonce que vous pourrez retrouver bientôt les Caprices Fairy Cosmétik en région : suivez le blog (fairycosmetik.com) et la page facebook (https://www.facebook.com/Les-Caprices-Fairy-Cosm%C3%A9tik-714104038742006/) pour ne pas rater une rencontre près de chez vous !

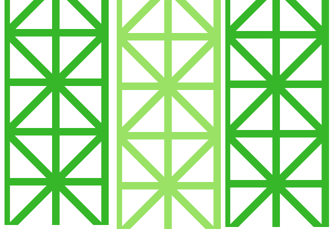
Merci d'avoir répondu à nos questions !

Retrouvez Cynda sur fairycosmetik.com





Bien-Être : Aromathérapie de la Rentrée



Aromathérapie de la rentrée

Rédactrice Louise Gaelle Mpome

À la rentrée, les habitudes changent. L'heure du réveil, le rythme des journées, les habitudes alimentaires. Notre corps en prend un coup et peut être sujet au stress ou aux baisses de régime suite à la reprise de l'activité professionnelle, la reprise des cours ou d'une activité sportive. Précieuse et incontournable alliée, l'aromathérapie est une solution qui vous accompagne dans toutes les situations grâce à son approche énergétique. Nous vous listons quelques huiles essentielles, solutions naturelles, douces et indispensables pour une rentrée tonique et pleine d'énergie.

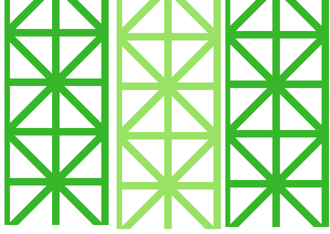
Pour faciliter le sommeil : l'huile essentielle de petit grain bigaradier

Déposez-en 2 gouttes sur le plexus solaire et 2 sur la face interne des poignets avant de se mettre au lit.
Elle peut également s'utiliser dans une synergie composée de :
*3 gouttes d'huile essentielle de Marjolaine à Coquilles
*6 gouttes d'huile essentielle de Petit Grain Bigarade
*6 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara
*15 gouttes d'huile essentielle de Camomille Romaine
*100 gouttes d'huile végétale d'Argan
Appliquez localement 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire.
Massez.
Renouvelez cette opération le soir pendant 3 semaines au maximum.
Faites une pause d'une semaine puis recommencez.

Pour les plus jeunes (pour calmer l'hyperactivité) : l'huile essentielle de mandarine verte

Dans un flacon vide, mélangez
*40 gouttes d'huile essentielle de Camomille Romaine
*40 gouttes d'huile essentielle de Petit Grain Bigarade
*40 gouttes d'huile essentielle de Mandarine Verte
*120 gouttes d'huile végétale d'Argan
Par voie cutanée, appliquez localement 6 gouttes du mélange le long de la colonne vertébrale et 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire.

Ne pas utiliser avant 3 ans.



Aromathérapie de la rentrée

Pour soigner les migraines : l'huile essentielle de menthe poivrée

Prenez-en une goutte que vous appliquez sur vos tempes.
Trois à quatre applications par jour conviendront.
Veillez à ne pas approcher le contour des yeux.
Cette application quotidienne ne doit pas excéder cinq jours.

Pour garder son teint halé de l'été : l'huile essentielle de carotte

Mélangez 50 ml de macérât huileux de carotte et 20 gouttes d'huiles essentielle de carotte.
Appliquez le mélange quotidiennement sur l'ensemble du corps.
Renouvelez aussi souvent que nécessaire.

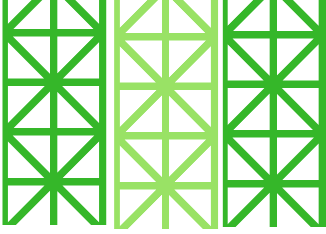
Pour booster la confiance en soi : l'huile essentielle de basilic sacré

Diluez 1 goutte d'huile essentielle de basilic sacré dans 5 gouttes d'huile végétale.
Appliquez-en à l'intérieur des poignets et sur le plexus scolaire.
Massez puis inspirez profondément.
OU Au besoin, humez directement l'huile essentielle au flacon.

Pour stimuler la concentration et sa mémoire : l'huile essentielle de romarin à cinéole

Dans un flacon vide en verre teinté, mélangez
*2 mL d'huile essentielle de romarin à cinéole
*1mL d'huile essentielle de menthe poivrée
*7mL d'huile végétale de noyau d'abricot
Appliquez-en suivant la procédure ci-dessous
*1 goutte à l'intérieur des poignets à respirer profondément 5 fois de suite
*1 à 3 gouttes à répartir sur le milieu du front, sous le nez et dans la nuque
*1 à 2 gouttes à laisser en bouche
Répétez si nécessaire 3 à 4 fois de suite toutes les 5 à 10 minutes





Aromathérapie de la rentrée



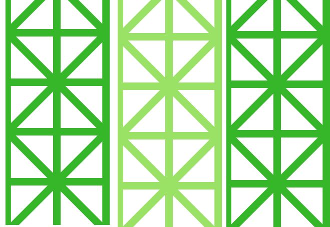
Pour booster le système immunitaire : l'huile essentielle de ravintsara

En application externe.
Diluez cinq gouttes d'huile essentielle dans votre lait corporel, puis appliquez le mélange sur le thorax.
Par voie orale, versez deux gouttes dans une cuillérée à café de miel.
Vous pouvez aussi verser ces deux gouttes sur une mie de pain.
Ces deux utilisations s'utilisent en cure, à raison d'une application ou ingestion cinq jours par semaine.

Pour aborder la rentrée avec entrain (sans stress, sans angoisse) : l'huile essentielle de bergamote

Massez 3 gouttes d'huile essentielle de bergamote au niveau du plexus solaire et sur la face interne des poignets.
Inspirez profondément.
Elle peut également s'utiliser dans une synergie avec des huiles essentielles d'agrumes.
Dans un flacon vide en verre teinté, mélangez
*3 mL d'huile essentielle d'orange douce
*3 mL d'huile essentielle de mandarine verte
*1,5 mL d'huile essentielle de citron
*1,5 mL d'huile essentielle de pamplemousse
*1,5 mL d'huile essentielle de bergamote
*19,5mL d'huile végétale de noyau d'abricot

Appliquez-en suivant la procédure ci-dessous
*1 goutte à l'intérieur des poignets à respirer profondément 5 fois de suite
*5 à 15 gouttes à répartir sur le plexus solaire, dans la nuque et surtout le long de la colonne vertébrale tous les soirs au coucher
*1 goutte dans un peu de miel à laisser en bouche
Répéter si nécessaire 3 à 4 fois de suite toutes les 5 à 10 minutes



Contre les poux : l'huile essentielle de lavandin super

Diluez 1 cuillère à soupe d'huile essentielle de lavandin super dans un mélange d'une cuillère à café d'huile végétale de neem et 100mL d'huile végétale de coco.
Appliquez le tout sur l'ensemble de la chevelure en insistant sur le cuir chevelu. Couvrir la chevelure de film alimentaire et laissez poser une heure. Passez au peigne fin et rincez à l'aide d'un shampooing.
Recommencez le traitement tous les 3 à 4 jours pendant 2 semaines.

En prévention, utilisez un mélange d'huile essentielle de marjolaine (cinq gouttes), d'huile essentielle de citronnelle (cinq gouttes) et d'huile essentielle d'eucalyptus (sept gouttes). Versez ce mélange dans votre shampooing habituel.

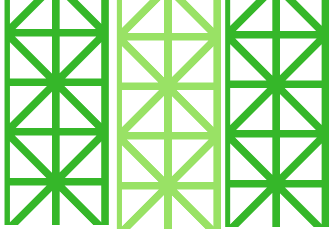
Contre le corps ankylosé : l'huile essentielle d'eucalyptus citronné

Diluez 3 à 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné dans un peu d'huile végétale d'arnica. Appliquez le mélange sur les zones douloureuses.
Elle peut également s'utiliser en synergie avec l'huile essentielle gaulthérie couchée pour les douleurs dues à des traumatismes, déchirures, tendinites,...

Précautions d'utilisation

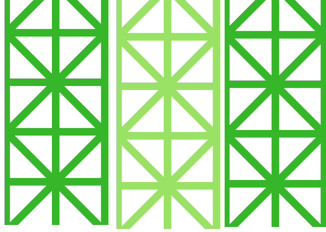
Manipulez les huiles essentielles avec précaution.
Elles sont très puissantes ; certaines sont à proscrire pendant la grossesse et l'allaitement, ainsi que chez les enfants, les personnes âgées et les sujets épileptiques.
Respectez les précautions d'emploi de chaque huile essentielle.
Les huiles essentielles d'agrumes sont photo-sensibilisantes.
Après utilisation des huiles, ne vous exposez pas au soleil ou aux UV.
Vérifiez les recettes avant toute utilisation, particulièrement pour des enfants.
En cas de doute, consultez un spécialiste.

Sources :
Mes 30 Huiles Essentielles à Diffuser, Aroma-Zone
Le Grand Guide de l'Aromathérapie et des Soins Beauté Naturels, Aude Maillard
www.pranarom.com
www.compagnie-des-sens.fr



Les + ECM

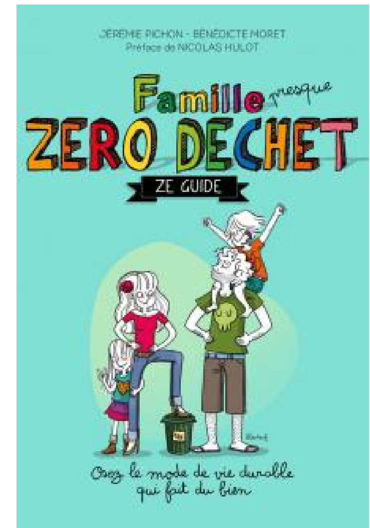
Ensemble pour la Cosmétique Maison



Lecture : la selection ECM

Pichon, Moret, Famille (presque) Zéro déchet : Ze guide

Lecture par Orlane Garreau



Auteur : Jérémie PICHON et Bénédicte MORET
Préface : Nicolas Hulot
Editions : Thierry SOUCCAR Editions
256 pages
Prix éditeur : 15€

Sommaire :

Introduction
Chap 1 : Zéro déchet définition ?
Chap 2 : B.ABA des déchets
Chap 3 :Les Zérosceptiques
Chap 4 : Plan d'action zéro déchets
Chap 5 : Les courses
Chap 6 : La cuisine
Chap 7 : L'hygiène de la maison
Chap 8 : Les cosmétiques
Chap 9 : Les enfants
Chap 10 : Les fêtes
Chap 11 :La maison
Conclusion
Les 10 défis - Bibliographie

L'avis d'Ecm :

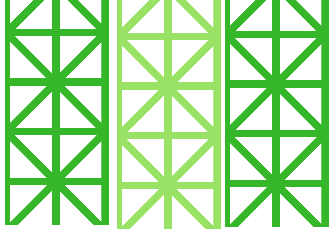
On aime :

- Toutes les informations sur notre production de déchets, et leur (non) recyclage.
- Les illustrations, et le ton décalé et drôle.
- Les pages « Battles », qui donnent des exemples clairs de l'avant-après.

On aime moins :

- La recette de produit d'entretien qui mélange vinaigre et bicarbonate.
- Les recettes de cosmétiques parfois approximatives, et surtout sans conservateur.
- Peu d'indications sur les potentiels dangers des huiles essentielles.
- Aucune indication des règles minimum d'hygiène avant de se lancer dans la fabrication des produits.

En conclusion, une lecture intéressante pour interroger nos modes de vies, nos manières de consommer. D'excellentes idées à picorer, sans pour autant tout suivre à la lettre.



Accessoires

Cosmétique et beauté

Turban sèche cheveux
Bambou
Fibao
16,95€









Petit peigne à dent large frêne,
lilas. Tek
12,25€

Livre, J'aime mes Cheveux,
Elodie-Joy Jaubert
9,95€







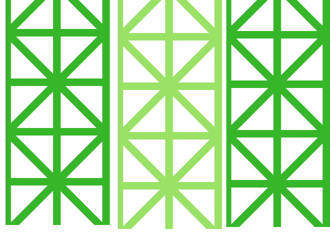


Mini Brosse Ovale Frêne Rose
Tek, 20,20€

Kardoune Algérien. Lisse les
cheveux sans chaleur et les
protège des frottements
pendant la nuit.
Ma Planète Beauté







Cosmétiques

Soins anti chute

Le masque capillaire Biotonic - Anti chute
BioFlore - 100ml
9,50€









Huile de soin capillaire tonifiante
Khadi - 100 ml
13,90€

Lotion capillaire tonifiante
Weleda - 100 ml
9,25 €

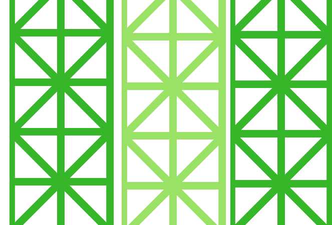








Masque Anti Chute
Dermaclay - 125 ml
11,15 €



Nos Professionnels Adhérents

Adélie et Cie
Bougies, cires parfumées et brûle-parfums. Réalisation artisanale, à la cire végétale de soja. 100% biodégradable.
adelieetcie.com







La Folie des Senteurs
Retrouvez micas et fragrances sur la boutique.
Marque Cruelty Free et Vegan.
lafoliedessenteurs.com

Le Jardin de Lilith
Retrouvez des matières premières, des savons et des cosmétiques artisanaux, des accessoires et bijoux d'aromathérapie.
lejardindelilith.com

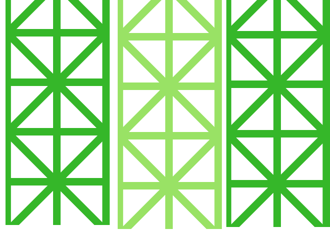








Huiles et Sens du Laboratoire Centiflor (MaCosmetoPerso)
Retrouvez des huiles végétales, essentielles et autres matières premières.
huiles-et-sens.com



Nos Professionnels Adhérents





Dans Ma Nature
L'épicerie fine de vos créations cosmétiques !
www.dans-ma-nature.com

La Box du p'tit crapaud
Retrouvez des matières premières, des cosmétiques, des produits d'entretien de la maison..
ptitcrapaud.com







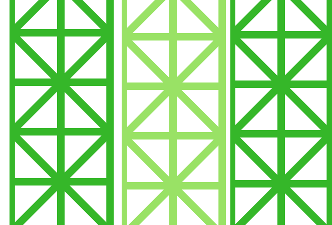


Savonnerie POP !
Des savons et des cosmétiques bons pour la peau et pour le moral !
savonnerie-pop.com

Savonnerie artisanale de Baïgorry, cosmétiques faits main.
contactetxeanegina@gmail.com







Nos Professionnels Adhérents





Solutions simples, naturelles, bios & éthiques
Pour combler tous les besoins essentiels de la peau !
www.alternatives-cosmethics.com

La Nature au Zen'it
Savonnerie et cosmétiques artisanaux.
naturozenit.wordpress.com







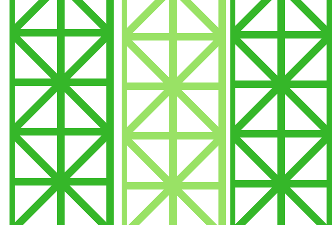


Adepro - Institut du Savon
Laurent Bousquet
Société de Conseil indépendante pour les professionnels des cosmétiques
www.institutdusavon.fr

Brigitte Delamare - Aide mise à la norme ISO 22716, BPF : des locaux, documentations, contrôles, production.....
Conseils aux PME, indépendants.
www.redactionbpf.com







Nos Professionnels Adhérents

Je fabrique mes cosmétiques : formations et ateliers bio.
Formations certifiantes avec Marie Héritier.
jefabriquemescosmetiques.fr









Formations et Ateliers La Cosméteuse
C.Chostakof, Cosmétologue, Conseils et Formation Cosmétique Naturelle Pro et Perso.
lacosmeteuse.blogspot.fr

Cabinet Nature et Vous
Cours de Cosmétique Naturelle
Facebook : Nature et Vous.

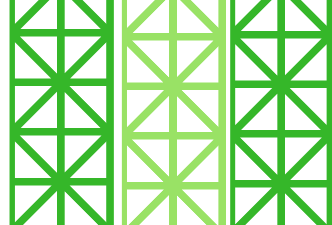






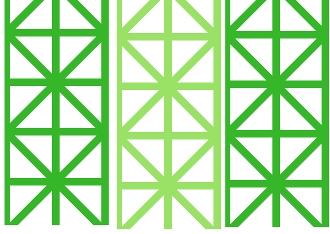


Ateliers de Cosmétique Maison dans le Languedoc.
Facebook : Alfa Beauty.



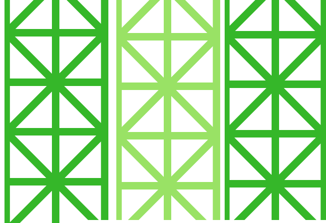
Calendrier des évènements

DATE	SALON	LIEU
Septembre		
11-13 septembre	Biobernai	Obernai
16-18 septembre	Bien-être – Bien vivre au naturel	Pontivy
16-18 septembre	MCB by Beauté Sélection	Paris
Octobre		
01-05 octobre	Salon Zen	Paris
15-17 octobre	Terre naturelle	Orléans
20-22 octobre	Artemisa	Marseille
20-23 octobre	Vivez Nature	Paris
22-24 octobre	Natexpo	Paris
28-29 octobre	Pop Your Beauty Festival	Paris
Novembre		
05 au 13 novembre	Marjolaine	Paris
15-16 novembre	Congrès Parfums et Cosmétiques	Chartres
17-20 novembre	Vivez Nature	Lyon
18-10 novembre	Chrysalide	Palaiseau
17-19 novembre	Forme et bien-être	Amiens
17-19 novembre	Respire la vie	Poitiers
19-20 novembre	Beauté Sélection	Lyon
24-26 novembre	Natura bio	Lille
29 nov-03 déc	Naturissima	Grenoble



L'ASSOCIATION





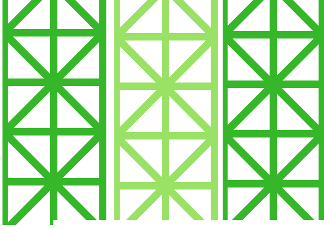


CHARTE DE L'ASSOCIATION ENSEMBLE POUR LA COSMETIQUE MAISON

Version janvier 2016

Ensemble pour la Cosmétique Maison est une association créée en septembre 2014.
Elle réunit des professionnels, des blogueurs et amateurs du mouvement de cosmétique maison qui se trouve être actuellement en plein essor.

Cette Charte est la base sur laquelle ils se réunissent et s'entendent.
Son acceptation par chacun est un acte volontaire, mais nécessaire pour faire partie intégrante de l'association.



PREAMBULE

L'association Ensemble Pour La Cosmétique Maison « ECM » est une association régie par la loi de 1901, fondée le 01 septembre 2014, ayant pour but de développer les connaissances et les contacts autour du mouvement de cosmétique maison, en faisant le lien entre les personnes.
Pour cela, elle propose de mettre à la disposition des personnes un rassemblement des informations, mais aussi des moyens de rencontre et de dialogue.
Elle se propose de faire le lien entre les professionnels et les amateurs.

LES OBJECTIFS D'ECM

Dans la pratique ses buts sont :

De susciter et de promouvoir, d'exercer et de développer la cosmétique maison.

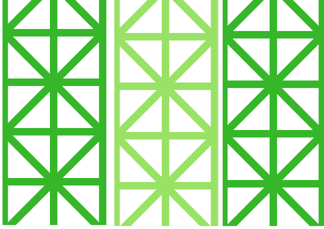
De permettre les rencontres et le dialogue sur le territoire.

De renforcer les liens, la solidarité et l'entraide entre les personnes concernées.

D'informer sur les normes, les précautions à prendre et à respecter ainsi que sur la Législation Européenne en matière de cosmétique.

D'aider le consommateur à faire un choix parmi la multitude de fournisseurs de matières premières et de produits cosmétiques.

De faire de la cosmétique maison un incontournable pour des personnes soucieuses des ingrédients utilisés et en recherche d'une cosmétique efficace.



LES PRINCIPES D'ECM :

L'association veut permettre au particulier d'accéder de manière rapide, concrète et efficace aux informations importantes sur les matières premières, afin de lui permettre de réaliser un choix en accord avec ses convictions, mais aussi de les utiliser au mieux.

L'association s'engage à venir en aide aux adhérents qu'ils soient débutants ou non, professionnels ou amateurs, pour leurs projets, dans la mesure de ses capacités, et si ces projets sont en accord avec ses valeurs.
Dans le cas contraire, ECM se réserve le droit d'opposer un refus.

ECM s'engage à promouvoir une cosmétique maison responsable par tous les moyens mis à sa disposition.

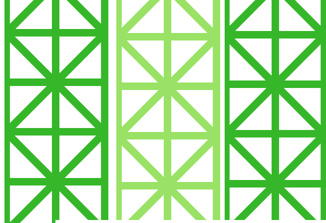
ECM s'engage à tenir informés ses adhérents du déroulement des réunions et des assemblées générales.

ECM s'engage à être transparente sur sa gestion, notamment financière.

LES VALEURS D'ECM

ECM voit la cosmétique maison comme une chance pour le particulier d'accéder à des produits respectant ses convictions.
Si ECM se veut acceptant toutes les cosmétiques, certains points sont en désaccord avec ses valeurs.

- L'utilisation d'ingrédients testés sur les animaux.
- Principe du Greenwashing.
- Une utilisation non raisonnée des ingrédients.



LES MEMBRES D'ECM (personnes morales ou physiques)

Les membres s'engagent à respecter les valeurs et la charte d'ECM.

Les membres s'engagent à respecter la législation en vigueur dans leur pays en matière de cosmétique.

Les membres s'engagent à respecter les BPF (Bonnes pratiques de fabrication), à ne pas donner de conseils ou vendre de produits qui pourraient s'avérer dangereux pour la santé du consommateur / lecteur.

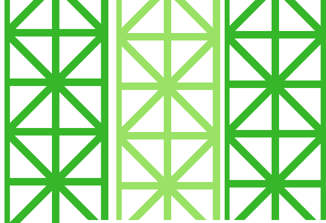
L'ASSOCIATION

L'ASSOCIATION ECM, régie par la loi de 1901, dépend donc du droit français.
Cependant, cette association, de par son but et par ses membres, se trouve avoir une vocation internationale.
Par conséquent, toute association ou regroupement souhaitant se créer en se réclamant de celle-ci devrait avant toute chose se mettre en contact avec l'Association et serait considérée comme une « branche locale » de l'Association.

Tout blogueur, amateur, professionnel voulant se réclamer de l'Association Ensemble pour la Cosmétique Maison, ou voulant faire figurer la mention ou le logo sur leur blog, site, produit, se doit d'en demander la validation par l'Association, qui se réserve le droit de le refuser, si le demandeur ne semble pas respecter les valeurs d'ECM.

En cas d'acceptation, le demandeur se devra d'être adhérent à l'Association, mais aussi de respecter la Charte et les Valeurs d'ECM.

Cette mention et ce logo, restant la propriété de l'Association, le droit à l'utilisation pourra être retiré à tout membre qui ne respecterait pas les clauses citées ci dessus, sans délai, suite à un vote de son Conseil d'Administration.





DEMANDE D'ADHESION
ASSOCIATION ENSEMBLE POUR LA COSMETIQUE MAISON

Nom :
Prénom :
Date de Naissance :
Adresse :
N° de Téléphone :
Adresse e-mail :
Nom blog/entreprise le cas échéant :

Je suis :

« Cosméteur »(se) ☐ Je règle 10 €
Bloggeur(se) ☐ Je règle 10 €
Professionnel(le) :

- Boutique, Laboratoire, Société (à partir de 2 salariés) ☐ Je règle 50 €
- Boutique, savonnier (Petite entreprise 0 à 1 salarié) ☐ Je règle 30 €
- Animateur d'ateliers cosmétiques. ☐ Je règle 20 €

Je souhaite faire un don à l'association ☐

Je règle la somme de :
Par :
Virement bancaire ☐
Chèque à l'ordre de l'association Ensemble pour la Cosmétique Maison ☐
Paypal (adhesion-ecm@hotmail.com) ☐

Ce formulaire peut être envoyé à l'adresse mail suivante :

adhesion-ecm@hotmail.com

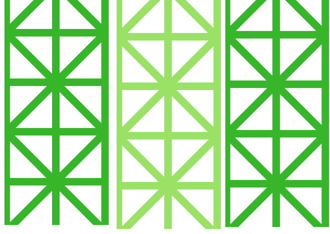
Les chèques (et les éventuels formulaires) sont à envoyer à l'adresse suivante :

Association Ensemble pour la Cosmétique Maison
51 Chemin de Morcy
74200 THONON LES BAINS

Coordonnées bancaires
IBAN FR76 1382 5002 0008 0089 4726 435
BIC CEPAFRPP382
Caisse d'Epargne Rhônes Alpes.

En tant que professionnel ou bloggeur, je m'engage à respecter la charte qui m'a été transmise.

Date et Signature



Les Auteurs du Mag

Le magazine est issu du travail de plusieurs bénévoles de l'association.
Une petite présentation de chacun d'elles.eux nous semblait de mise !

Isabelle Blanzy Ydrac : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM.
Son blog : Cosmétique Aromatique. Formée chez "Dr Humana".

Orlane Garreau : Blogueuse, Les Tambouilles d'Orlane.

Hindi : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM. Son blog : Hindi Beauty Handmade et Compagnie.

Natacha Kaldenbach : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM.
Son blog : Chez Tante Nat'.

Sandrine Lintz : Gérante de la boutique Adélie et Cie, Trésorière d'ECM, formée chez Dr Humana.

Lucille B : Blogueuse, Des Etoiles sur la Peau et Dans notre Bulle.

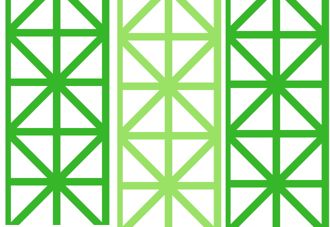
Charlie Marandet : Rédactrice en Chef du Magazine. Blogueuse et gérante du Jardin de Lilith.
Présidente et co-créatrice d'ECM. Formée en cosmétique et aromathérapie chez Dr Humana.
Le blog : Les Cosmétiques de Lilith.

Louise Gaelle Mpome : Passionnée de cosmétique maison. Gérante de la boutique "Hair Service by LG". page Facebook: HairServicebyLG

Cynda Othmani : Blogueuse, formée en aromathérapie à l'ELPM. Le blog : Fairy Cosmétik.

Clarisse Vaillier : Tambouilleuse et bénévole de l'association.

Marie Charlotte Ynesta : Membre du CA et créatrice du blog Mademoiselle tambouille. Formée aux bases de la cosmétologie auprès de Christine Chostakoff.



Avertissements et précautions

Le magazine est entièrement rédigé par les bénévoles de l'association, à qui nous souhaitions donner la possibilité de s'exprimer sur leurs passions et sujets de prédilection.
Chaque article a été relu attentivement et les recettes proposées sont testées et approuvées.
Cela étant, nous ne pouvons garantir leur réalisation et leur efficacité.
N'oubliez pas de respecter les "BPF", Bonnes pratiques de fabrication :
Lavez-vous les mains, portez des gants, masque, lunettes de protection.
Désinfectez votre plan de travail et matériel.
Tenez vos ingrédients et productions à distance des enfants et des animaux.
Étiquetez et gardez une trace de chacune de vos réalisations (recettes, date, ingrédients et fournisseurs).
Respectez les dosages indiqués dans les recettes ou sur les fiches techniques des ingrédients.
Il est indispensable d'effectuer un test dans le pli du coude 24H avant toute utilisation.
En cas de réaction, n'utilisez pas votre produit.

Les recettes publiées n'engagent en rien la responsabilité de leur auteur ou de l'association quant à l'utilisation que vous en faites.
Elles sont soumises au droit d'auteur, et ne peuvent être reproduites sans l'accord. Elles ne peuvent être utilisées dans un but commercial.

ECM LE MAG!

HIVER 2017-2018

N°6

RETROUVEZ-NOUS CET HIVER !

2.50€